

LES BOISSONS ENERGISANTES

Sans demander leur interdiction, les autorités françaises déconseillent leur consommation aux femmes enceintes, aux enfants, adolescents et sportifs.

Red Bull, Monster ou Burn, ne sont pas à mettre en toutes les mains. Ces boissons sont dites « énergisantes », mais il s'agit d'un terme purement commercial selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES) qui a publié mardi un avis¹ à leur sujet.



Les boissons énergisantes sont commercialisées depuis 2008 en France, qui en consomme quelque 40 millions de litres par an. Elles contiennent quasi² systématiquement de la caféine. 32 % sont consommées lors³ d'occasions festives, 41 % en lien⁴ avec le sport et 16 % mélangées⁵ à de l'alcool.

L'agence déconseille⁶ leur consommation aux femmes enceintes (risque de retard de croissance⁷ du fœtus) ou allaitantes⁸ (passage de la caféine dans le lait), ainsi qu'⁹aux personnes affectées de certains troubles cardio-vasculaires, psychiatriques ou neurologiques (épilepsie) ou encore souffrant d'une maladie grave du foie¹⁰. L'agence recommande d'être particulièrement vigilant sur les apports¹¹ de caféine chez les enfants et les adolescents, qui s'ils sont trop élevés, peuvent souffrir de troubles du sommeil,

¹ avis (n.m., = opinion)

² quasi (adj., = presque)

³ lors (adv., = pendant)

⁴ en lien avec (exp., linked with)

⁵ mélanger (v., to mix)

⁶ déconseiller (v., to advise/recommend against)

⁷ croissance (n.f., growth/development)

⁸ allaitant (adj., nursing)

⁹ ainsi que (exp., as well as)

¹⁰ foie (n.m., liver)

¹¹ apport (n.m., supply)

somnoler¹² le jour et même risquer de développer des conduites¹³ addictives à d'autres substances psychoactives.

Il y a aussi un problème général de prise de risque¹⁴ : le mélange boissons énergisantes-alcool réduit la sensation de fatigue due à l'alcool et conduit¹⁵ à surestimer ses capacités, par exemple, à prendre le volant¹⁶. Plus généralement, l'Anses appelle « à la modération » de la consommation des boissons caféinées.

Source : <http://www.lanouvellerepublique.fr/France-Monde/Actualite/Sante/n/Contenus/Articles/2013/10/02/Boissons-energisantes-attention-aux-melanges-1634130>

Nutrition Facts

Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 110	
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 27g	9%
Sugars 27g	
Protein 1g	
Vitamin B6 100% Vitamin B12 100%	

Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



NOT FOR USE BY CHILDREN, PREGNANT OR NURSING WOMEN, OR PEOPLE SENSITIVE TO CAFFEINE. CAFFEINE CONTENT PER SERVING IS SIMILAR TO A CUP OF COFFEE. LIMIT TOTAL INTAKE OF CAFFEINE WHILE USING THIS PRODUCT. TOO MUCH CAFFEINE MAY CAUSE NERVOUSNESS, IRRITABILITY, SLEEPLESSNESS AND OCCASSIONALLY, RAPID HEARTBEAT. / CONSUME ONE CAN NO MORE THAN EVERY 6 TO 8 HOURS / Caffeine Content: 130 mg/8 fl oz; 260 mg/16 fl oz

¹² somnoler (v., to nap/to sleep)

¹³ conduite (n.f., behavior)

¹⁴ prise de risque (n.f., risk-taking)

¹⁵ conduire (v., to lead)

¹⁶ prendre le volant (exp., to get behind the wheel/to drive)

Questions de compréhension

1. Relisez le sous-titre de l'article. A qui est-ce qu'on recommande de ne pas boire des boissons énergisantes ?
2. Est-ce que vous buvez les boissons énergisantes ? Si oui, avec quelle fréquence ?
3. Connaissez-vous d'autres marques de boissons énergisantes que Red Bull, Monster ou Burn ?
4. Selon l'article, est-ce que « boisson énergisante » est un terme médical ?
5. Combien de litres de boissons énergisantes sont consommés en France chaque année ?
6. En quelles circonstances est-ce qu'on consomme ces boissons ?
7. Pourquoi est-ce qu'on déconseille aux femmes enceintes ou allaitantes de consommer ces boissons ?
8. Qu'est-ce que ces boissons contiennent qui peut causer des troubles de sommeil chez les enfants ?
9. Selon l'article, il ne faut surtout pas mélanger les boissons énergisantes avec quel autre produit ? Pourquoi pas ?